

大厨



家常菜

02

特级厨师 李志鸿 © 著

汕头大学出版社

100道

惊喜
超低价

超级好汤

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味



全球最大中文食谱搜寻网站 www.ytower.com.tw



鲜奶炖鸡汤、泰式酸辣海鲜汤、美式花菜浓汤……
一本书收录色香味俱全的中、日、南洋、西式汤品 100 道!

100道

超级好汤



一本收录经典中、日、西式及南洋等汤品料理的必备食谱书。



呼噜呼噜喝下

4 “汤”好喝的秘密——高汤

大骨高汤、鸡高汤、牛骨高汤、素高汤

39 款热门中式汤品 掌握全家人的胃

经典台式清汤，给你甘甜好滋味

7 萝卜排骨酥汤、排骨玉米汤

8 花生排骨汤、下水汤、海鲜汤

9 牡蛎汤、蹄筋瓜蚌汤、蛤蜊清汤

10 虱目鱼肚汤、馄饨汤

11 藕栗子汤、红烧牛腩汤面、猪血大肠汤

12 酸菜鸭、金针排骨汤、香菇鸡汤

炖补好汤，轻松喝出好气色

13 四神汤、猪肝艾草汤



14 药炖排骨、仙草鸡翅汤

何首乌鸡汤

15 通草猪脚花生汤、鱼头木瓜汤

十全素补汤

16 芦荟瘦肉汤、蔬菜四物汤

当归杜仲鱼汤

17 姜母鸭、麻油鸡汤、烧酒鸡

台湾羹汤，勾芡香浓味道赞

18 沙茶鱿鱼羹、西湖牛肉羹、苋菜银鱼羹

19 虾仁羹、酸辣汤、鱼丸羹

20 鳗鱼羹、鱼酥羹、墨鱼羹

20 款细火慢炖的港式汤品

22 莲藕排骨汤、雪蛤红枣鲷鱼汤

23 黑豆桂圆煲乳鸽、翡翠豆腐羹

淮山煲牛腱

24 黄豆栗子煲猪蹄、青红萝卜牛腩汤



100

道

超级好汤

- 25..... 鲍鱼炖竹笙、鲜奶炖鸡汤
一品豆腐煲
- 26..... 莼菜鸡丝羹、淮山枸杞炖乌鸡
- 27..... 白玉鲤鱼汤、香蒜红蜆煲
- 28..... 芥菜豆腐鲫鱼汤、栗子红豆鱼头汤
- 29..... 菠萝苦瓜鸡汤、鲜虾豆腐煲
- 30..... 三丝豆腐羹、皮蛋翡翠羹

9 款甜汤甜蜜蜜

- 31... 姜汁撞奶、蜜桃银耳炖红枣汤、马蹄露
- 32... 红枣花生牛奶汤、薏米绿豆汤、甜汤圆
- 33..... 雪耳木瓜奶露、菠萝西米露
雪梨川贝汤

17 款日式、韩式、南洋风味汤，尝鲜去~

- 35..... 咖喱南瓜鸡肉汤、薄扬萝卜味噌汤
蔬菜清汤
- 36..... 海带芽汤、柴把汤、韩式豆腐锅

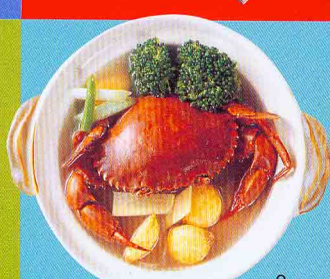
- 37..... 高丽人参鸡汤、韩式锅烧汤
韩国年糕汤
- 38..... 椰奶海鲜汤、泰式酸辣海鲜汤
南洋椰子鸡
- 39..... 越式鱼酸汤、新加坡叻沙
狮城鱼头米粉
- 40..... 萝卜牛肉河粉汤、马来西亚肉骨茶

15 款西式浓汤尝到浓醇香

- 42..... 酥皮浓汤、拿波里浓汤、南瓜汤
- 43..... 鲜虾菠菜浓汤、海鲜巧达浓汤
芦笋浓汤
- 44..... 米兰蔬菜汤、美式花菜浓汤
法式洋葱汤
- 45..... 罗宋汤、牛肉蔬菜汤、匈牙利浓汤
- 46..... 乡村浓汤、蕃茄肉片汤、波士顿浓汤

* 阅读提示 *

1大匙=15ml 1小匙=5ml 1杯=240ml



汤好喝的秘密——高汤

大骨高汤、鸡高汤、牛骨高汤、素高汤

大骨高汤

❖ 材 料

猪大骨..... 1 公斤
水..... 5000ml
洋葱..... 1 颗
红萝卜..... 1/2 条
姜..... 1 块
葱..... 2 支
米酒..... 1/2 杯

❖ 做 法

- 1 将猪大骨过水氽洗净后备用；洋葱、红萝卜去皮、姜、葱洗净备用。
- 2 取一大汤锅，注入水后，放入做法1所有的材料，以大火煮开后再转小火继续熬煮4小时即可。



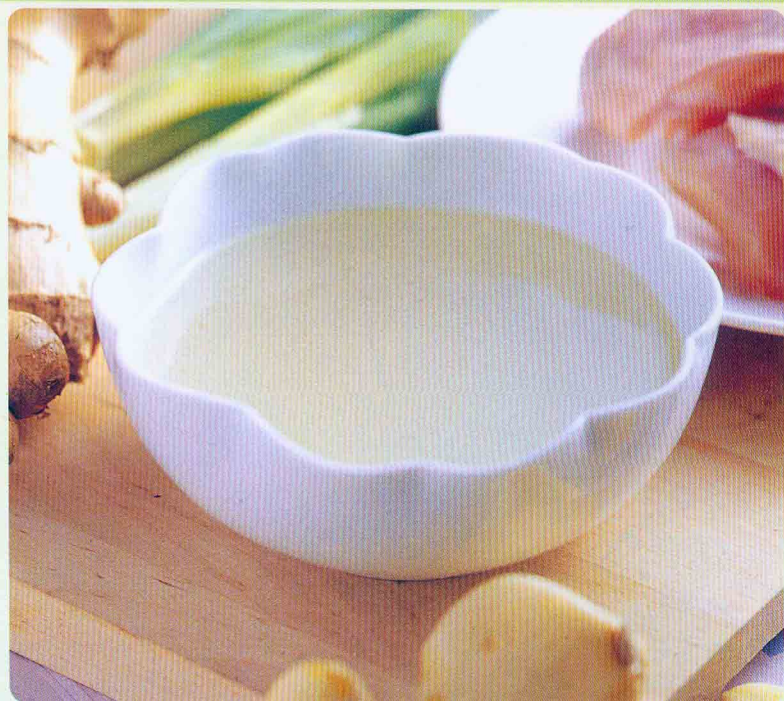
鸡高汤

❖ 材 料

老母鸡..... 1 只
金华火腿..... 50 克
洋葱..... 1 颗
姜..... 1 块
葱..... 2 支
米酒..... 1/2 杯
水..... 8000ml

❖ 做 法

- 1 将老母鸡过水氽洗净后备用；金华火腿洗净、洋葱去皮、姜、葱洗净备用。
- 2 取一大汤锅，注入水后，放入做法1所有的材料，以大火煮开后再转小火继续熬煮3小时，中途捞除浮沫即可。



煮高汤的诀窍

1 熬汤的肉类食材须先经过川烫，这是因为血污的关系都含有不同的腥味，经过川烫后洗净，可去除异味。

2 川烫过后的食材需用冷水下锅，让水慢慢加热后才能释放出食材内的物质及甘甜味，如果用热水下锅，会导致马上封住食材细胞孔的情况，这样就较难熬出食材内的精华了。

3 熬煮高汤的时候一定要边熬煮边捞除浮沫，这样才能使高汤更为美味。



牛骨高汤

材料

牛大骨	1公斤
洋葱	1颗
红萝卜	1/2条
白萝卜	1/2条
芹菜	2支
水	5000ml
月桂叶	5片
红酒	1/2杯

做法

- 1 将牛大骨洗净备用；洋葱、红萝卜、白萝卜、芹菜等切大块备用。
- 2 取一烤盘，用做法1切块的蔬菜垫底，与牛大骨一同放入烤箱中，以200℃的温度烘烤15分钟。
- 3 取出做法2的材料放入大汤锅中，加入水、月桂叶、红酒，以大火煮开后再转小火继续熬煮4小时，中途捞除浮沫即可。



素高汤

材料

红萝卜	1条
白萝卜	1条
玉米	2条
卷心菜	1/4颗
大白菜	1/4颗
黄豆芽	100克
香菇	10朵
水	8000ml

做法

- 1 将所有材料洗净后切块，放入炒锅中以大火快炒2分钟后取出备用。
- 2 取一大汤锅，注入水后，放入做法1所有的材料，以大火煮开后再转小火继续熬煮2小时即可。



39 款 热门中式汤品 掌握全家人的胃



老 一辈常言：“立冬补冬补嘴空”，中国人讲究食补养身，而精心炖制的汤品滋补润泽，正是中医“医食同源”观念的重要体现。中式汤品的表现方式可说是五花八门又创意多变，你可以做清汤，也可以做羹汤，更可以利用中药材熬炖出补汤，如果你学会了以下39款家常热门的中式汤品，保证可以掳获全家人的心喔！





经典台式清汤， 给你甘甜好滋味。

萝卜排骨酥汤

材料

排骨..... 200克
萝卜..... 1大条
水..... 1000ml
鲜美露..... 50ml
低筋面粉..... 适量
香菜..... 少许
胡椒粉..... 少许

腌汁

鲜美露..... 36ml
米酒..... 1大匙
五香粉..... 少许
胡椒粉..... 少许
蛋..... 1颗

做法

- 1 腌汁混合搅拌均匀后，放入排骨腌渍约30分钟备用。
- 2 将做法1的排骨，沾裹上一层薄薄的低筋面粉后，放入油温180℃的锅中，炸至呈金黄色外观即可捞起沥油备用。
- 3 萝卜洗净去除外皮后，先切成2厘米厚片，再分切成4等份块状。
- 4 取汤锅，加入做法2、3、水与鲜美露同煮至萝卜变软后，盛入碗中，食用前再加入香菜和胡椒粉即可。

TIPS: 鲜美露可用美极酱油代替。



材料

排骨..... 1斤
玉米..... 3条
水..... 8~10杯

调味料

盐..... 1/3大匙
紫鱼味精..... 1/3大匙
香油..... 适量

做法

- 1 将排骨洗净后用热水汆烫去血水后捞起洗净沥干备用。玉米洗净切段备用。
- 2 将所有材料及调味料一起放入内锅，加热煮沸后改中火煮5~8分钟，加盖后即可熄火，盛入保温焖烧锅中，焖2小时即可打开盛起食用。

排骨玉米汤



❖ 材 料

焖香土豆罐头	1罐
猪小排骨	1/2斤
盐	适量
水	5杯
花生	1小碟

精华好汤

这是一道非常好喝的汤品，排骨也可改为鸡腿或其他肉类。另外也可同时放入电锅中炖，也是非常方便的。

❖ 做 法

- 1 将排骨洗净，先用热水余烫过，以去除血水，将排骨捞起，用清水洗净备用。
- 2 用另一锅子，将水煮沸后，放入排骨与花生一起煮至熟且微烂，约需用中火煮30分钟。
- 3 等排骨较烂后，再倒入焖香土豆罐头且含汁，一起煮沸，再加入少许盐即可盛起食用。



花生排骨汤



下水汤

❖ 材 料

鸡胗	2个
鸡肝	2个
姜丝	3克
高汤	700ml
小白菜	适量
葱花	1大匙

❖ 做 法

- 1 将鸡胗、鸡肝洗净后切小块过水川烫备用。
- 2 取一汤锅，加入姜丝、高汤于汤锅中煮沸后，加入做法1的材料后再次煮开后，最后加入小白菜、所有的调味料，起锅前洒上葱花即可。

❖ 调味料

盐	1/2小匙
米酒	1大匙
白胡椒粉	少许

❖ 材 料

蛤蜊	200克
新鲜鲍鱼片	12片
鱿鱼片	200克
鲷鱼片	3片
草虾仁	12只
豌豆苗	60克
蕃茄	1颗
洋葱	1/2个
葱	1支
姜	5片
沙拉油	30ml

❖ 调味料

A	
热开水	1000ml
米酒	30ml
B	
盐	5克
白胡椒粉	5克

❖ 微波炉做法

- 1 蛤蜊加水500ml与盐5克浸泡约1小时，吐沙后捞出洗净；洋葱切碎；葱切段；蕃茄切丁备用。
- 2 草虾仁加入腌料A抓拌，再以水冲净，吸干水分后，用腌料B腌10分钟备用。
- 3 将洋葱碎、姜片、葱段、蕃茄丁及沙拉油放入容器内，覆盖耐热保鲜膜，用竹签戳几个小孔，以强微波加热2分钟取出。
- 4 捞除葱段、姜片，趁热加入虾仁、鱿鱼片、鲷鱼片、鲍鱼片、蛤蜊及调味料A拌匀，盖上盖子(微波用)，以强微波加热4分钟至蛤蜊壳打开后，再加入豌豆苗及调味料B拌匀即可。

❖ 腌 料

A	
盐	5克
生粉	5克
B	
盐	3克
生粉水	15克
白胡椒粉	5克

海鲜汤



牡蛎汤

材料

水..... 500ml
牡蛎..... 150克
老姜..... 10克
酸菜..... 100克

调味料

味精..... 1/4茶匙
盐..... 1/8茶匙
香油..... 数滴
青葱..... 1/2根

做法

- 1 牡蛎洗净沥干；酸菜、老姜切丝；青葱切末备用。
- 2 取一汤锅烧水至滚沸，先放入酸菜丝川烫以减少酸味，接着放入牡蛎约3秒钟即捞起冲冷水备用。
- 3 另取一汤锅，倒入三碗冷水，放入做法2的酸菜、姜丝及味精、盐，调味煮至滚沸后，放入做法2的牡蛎继续煮至再度滚沸即熄火，食用前加入香油及葱花即可。



蹄筋瓜蚌汤

材料

茶包袋..... 1个 排骨..... 3块
A 蚌壳..... 4两
党参..... 3钱 红萝卜..... 30克
黄芪..... 3钱 老姜片..... 3片
红枣..... 3粒 香菇..... 1朵
B 米酒..... 适量
青木瓜..... 1/2颗 水..... 2000ml
发过蹄筋..... 4两 盐..... 适量

做法

- 1 排骨、熟蹄筋分别放入滚水中汆烫后捞起、洗净；蚌壳洗净，用盐水净泡至吐沙后以冷水冲洗；木瓜、红萝卜洗净后切块备用。
- 2 取一茶包袋，放入党参、黄芪包起备用。
- 3 取一汤锅，加入水、做法2茶包袋与红枣、排骨，一起煮至滚沸后转小火，熬煮约30分钟后将茶包袋捞起备用。
- 4 将做法1的木瓜、红萝卜块及其余材料放入做法3锅中，煮至木瓜熟烂后再放入蚌壳，待蚌壳开口即加入米酒、盐加以调味即可。



材料

蛤蜊..... 8个 盐..... 少许
海带(10厘米)..... 1段 酒..... 1大匙
姜..... 1小段 水..... 400ml

做法

- 1 海带用湿布擦拭去除污垢；姜去皮切细丝备用。
- 2 蛤蜊洗净，与水、海带一起放入锅中，煮至快沸腾时将海带取出，转为小火，捞除浮沫。续煮约3~4分钟至蛤蜊打开，加盐、酒调味。
- 3 先将做法2的蛤蜊捞起放入碗中，撒上姜丝，再注入汤汁即可。

精华好汤

这是一道不用川烫，直接煮出材料美味的海鲜汤，素材本身就含有甘美的成分。

蛤蜊清汤



虱目鱼肚汤



❖ 材 料

豆腐..... 1 块
姜丝..... 3 克
水..... 600ml
虱目鱼肚..... 1 个
九层塔..... 少许

❖ 调 味 料

盐..... 1/2 小匙
米酒..... 1 大匙
白胡椒粉..... 少许

❖ 做 法

- 1 豆腐切丁备用。
- 2 取一汤锅，将姜丝、水放入锅中煮开后，再放入虱目鱼肚及豆腐丁，以中火煮10分钟。
- 3 起锅前加入所有的调味料、九层塔即可。



馄饨汤



❖ 材 料

包好的馄饨..... 适量
猪龙骨..... 1000 克
扁鱼干..... 10 片
虾干..... 60 克
黄豆芽..... 200 克
水..... 6000ml
姜片..... 4 片

❖ 调 味 料

盐..... 2 茶匙
鸡精粉 1 又 1/2 大匙
细糖..... 1 大匙

❖ 做 法

- 1 扁鱼干用烤箱以150℃烤至微焦备用。
- 2 虾干、黄豆芽洗净后沥干水分备用。
- 3 取一汤锅，将水煮至滚沸后放入猪龙骨，汆烫后捞起、沥干洗净备用。
- 4 另取一汤锅，先放入猪龙骨、做法1的扁鱼干及姜片，再加入水和做法2的材料，转大火将其煮至滚沸。
- 5 做法4汤锅转小火让其呈现微滚状态，且随时捞起浮于汤上的浮油及泡沫。
- 6 待做法5的高汤滚约2小时，锅内会剩下约3000ml的高汤即可熄火。
- 7 取一细滤网，将做法6的高汤滤掉食料，留下高汤。
- 8 加入调味料于做法7的高汤内，稍微搅拌后即加入包好的馄饨待熟即可。

莲藕栗子汤

材料

莲藕 1 又 1/2 斤
栗子 20 个
葡萄干 1/3 杯

调味料

糖 1/3 杯
水 6~8 杯

做法

- 1 将莲藕表面洗净，皮用刀背刮去薄膜后，切 0.5 厘米的片状，藕节须切除。栗子去壳、去膜后备用。
- 2 将材料 1 与水一起放到内锅，放到炉火上加热至沸后，改中火煮 15 分钟，加盖后熄火，内锅再放入焖烧锅焖约 3~4 小时即可取出。
- 3 取出后放入葡萄干及糖，搅拌均匀使糖溶解后，即可盛起食用。



红烧牛腩汤面



材料

牛腩 300 克
红烧汤汁 适量
白面条 250 克
小白菜 2 支
葱花 1 小匙
酸菜 1 小匙

做法

- 1 将牛腩切块状，先用滚水氽烫后洗净备用。
- 2 将红烧汤头和牛腩块一起放入快锅中，炖煮约 40 分钟即可。
- 3 另将面条烫熟装碗，加入做法 2 的炖好的汤与料，再加入氽烫过的小白菜、葱花与酸菜即可。

红烧汤底的制作



材料

1. 麻油 3 大匙
2. 葱 (切段) 2 支
姜片 3 片
蒜头 5 颗
辣椒 1 支
3. 冰糖 1 杯
4. 蕃茄糊 1/2 杯
五香豆瓣酱 1/2 杯
辣豆瓣酱 1 杯
5. 红萝卜块 100 克
白萝卜块 100 克

卤包

小茴香 3 钱
桂皮 5 钱
八角 5 钱

调味料

酱油 4 大匙
鸡粉 2 小匙
白胡椒粉 1 小匙
盐 1 小匙
米酒 2 大匙
糖 3 大匙

做法

1. 用麻油将材料 2 炒香，再加入冰糖炒至融化。
2. 接着依序加入材料 4 拌炒至香味出来。
3. 汤锅中加水至八分满，放入红、白萝卜块以及卤包，转小火炖煮约 1 小时至入味。
4. 最后加入调味料调匀即可。

材料

猪血块 600 克
大肠 300 克
酸菜 150 克
韭菜段 6 支
红葱酥 2 大匙
水 1200ml

调味料

鸡粉 1/2 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙
沙茶酱 2 大匙
盐 1 大匙
高汤 2500ml

做法

- 1 猪血块洗净备用。
- 2 取锅加水煮滚后立即关火，加入 1 茶匙沙拉油和洗净的猪血块，浸泡 10 分钟待凉备用。
- 3 猪小肠翻面洗净，以面粉搓揉后，再以清水冲洗干净，最后用沙拉油及 2000ml 的水一起煮约 40 分钟至微烂后捞起，切小段备用。
- 4 取一深锅，放入酸菜、高汤、盐、鸡粉一同煮沸，再放入做法 2 的猪血块、做法 3 的大肠及红葱酥、韭菜段和其余调味料拌煮均匀等即可。

精华好汤

“红葱酥”就是将红葱头炸酥啦！做法很简单，热锅后加 1 大匙猪油，再放入切片后的红葱头，以中火炸至外表呈金黄色后快速捞起沥干油脂就 OK 了。
猪血块好吃的秘诀在：洗净的猪血块与 1 茶匙沙拉油一起浸泡 10 分钟，待凉备用。千万别心急地马上就拿来吃唷！因为此步骤会使猪血块变得香嫩细滑，口感爽脆的喔！

猪血大肠汤



酸菜鸭



❖ 材 料

鸭 1 只
酸菜 300 克
沙拉油 30ml

❖ 调 味 料

姜 10 片
高汤 2000ml
米酒 30ml
盐 15 克
味精 10 克

❖ 微波炉做法

- 1 将鸭洗净切块；酸菜洗净切丝备用。
- 2 沙拉油用强微波加热 1 分钟后，加入调味料及鸭肉块，用强微波加热 23 分钟后，再加入酸菜，改以中微波加热 20 分钟即可。



金针排骨汤

❖ 材 料

排骨 400 克
干金针 5 克
姜片 3 片
水 1500ml

❖ 调 味 料

盐 1 小匙
白胡椒粉 少许
米酒 1 大匙

❖ 做 法

- 1 将排骨切块过水川烫备用；干金针泡水备用。
- 2 取一汤锅，锅中加入所有的材料，以大火煮沸后再转小火继续煮 40 分钟。
- 3 起锅前加入所有的调味料即可。

❖ 材 料

土鸡 1 只
干香菇 10 朵
葱 2 根
老姜 2 片
蒜头 2 大匙

❖ 调 味 料

盐 2 小匙
米酒 5 大匙
香油 少许

❖ 做 法

- 1 将土鸡洗净后过水川烫切块备用。
- 2 把干香菇泡水后，用刀子在其表面划上十字备用；再把葱用刀子切段备用。
- 3 将做法 1 的土鸡块放入砂锅中，加入干香菇、老姜、蒜头并注满 8 分满的水，以大火煮滚后，转小火加上锅盖继续煮 30 分钟，最后再放入葱段煮 5 分钟熄火，食用的时候再加入所有的调味料即可。

香菇鸡汤



精华好汤

土鸡的肉质比较结实，很适合拿来当炖汤使用喔！



炖补好汤， 轻松喝出好气色。

材料

猪小肠	400克
茨实	5钱
淮山	1两
薏米	2两
莲子	3钱
沙拉油	1茶匙
水	2240ml
高汤	1800ml

调味料

鸡粉	1茶匙
米酒	1大匙
盐	2茶匙

四神汤

做法

- 1 猪小肠翻面洗净用面粉搓揉后用水冲洗干净，再用沙拉油及2000ml的水一起煮约40分钟至猪小肠微烂后捞起沥干水分后，切小段备用。
- 2 将茨实、淮山、薏米、莲子洗净，加240ml的水蒸约40分钟至熟取出，与高汤同煮至滚腾时，加入盐、鸡粉及猪小肠稍煮一下使之入味，最后再滴少许米酒即可。

精华好汤

猪小肠煮熟前翻面用面粉搓揉冲洗干净，再用1茶匙沙拉油及水一起煮至微烂，此做法可增加猪小肠的嫩度与清洁。

猪肝艾草汤

材料

艾草	6克
猪肝	200克
水	1200ml
米酒	1大匙
糖	适量
盐	适量
生粉	适量
姜丝	20克

做法

- 1 将猪肝去除血水后除筋膜，再以流动的清水洗净，切片，加入酒、生粉腌抓一下，放入滚水中汆烫一下即捞起备用。
- 2 取一汤锅，加入水煮至滚沸，放入姜丝再以中火煮约3分钟，再放入艾草、盐、糖调味。
- 3 最后再加入做法1的猪肝稍煮一下即可。

精华好汤

如何挑选猪肝呢？一般猪肝颜色越鲜红外表有光泽，就表示是新鲜的猪肝，但是如果颜色暗沉且干涩晦暗，就表示已经放了一阵子了。可以的话，还不妨拿起来闻闻看，如果已有一股腥臭味，也表示已经开始腐坏了，要慎选才行喔。至于猪肝怎么煮才会嫩呢？猪肝的前制作业要做好，就是血水洗净，去除筋膜等（可以用面粉来搓洗，效果不错），还可泡水甚至还有人泡牛奶以去除腥味呢！猪肝千万不可煮过久，以免猪肝肉质老化。



❖ 材 料

排骨尾骨肉..... 1 斤
(亦可选用尾骨与肋骨肉混合)
水..... 2 升

❖ 调 味 料

中药材..... 1 份
酒..... 1 瓶

❖ 做 法

- 1 排骨尾骨肉洗净放入滚水中余烫后捞起，用冷水冲洗干净备用。
- 2 取一汤锅，放入水、中药材、1/2 瓶的米酒及做法1的排骨，盖上锅盖后以小火炖煮约1小时，再加入剩下1/2瓶的米酒，仍以小火续煮5分钟即可。

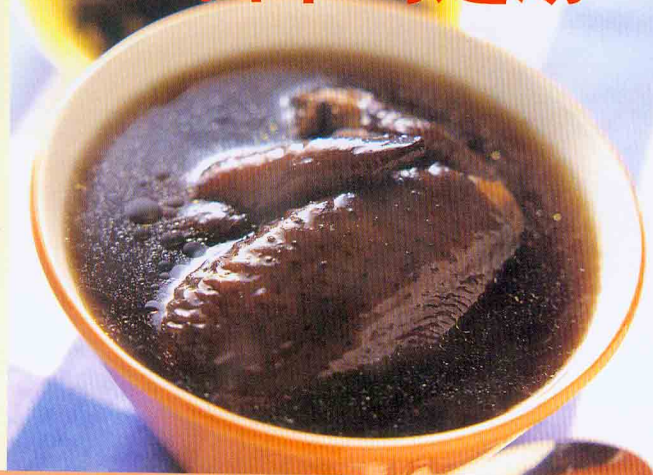
精华好汤

调味料中的“中药材”可至中药店购买现成的药炖排骨专用药包；或请中药师调配，材料共有当归、川芎、熟地、白芍、枸杞、桂枝、参须、黑枣、桂圆等，分量请参考杨桃文化网站www.ytower.com.tw。其中“熟地”是让汤汁变黑的主要材料，若不想让汤汁过黑，可少放一点。另外，大部分药材都可直接放入锅中熬煮，只有“桂枝”因较为细碎，需放入纱布袋中，才不致使汤汁混浊，破坏口感。

药炖排骨



仙草鸡翅汤



❖ 材 料

仙草(干)..... 半斤
鸡翅膀(含小棒棒腿)..... 4只

❖ 调 味 料

盐..... 1/4 大匙
酒..... 半杯
糖..... 1/2 大匙

❖ 做 法

- 1 将仙草干切段，用清水彻底洗净后捞起，加入11杯的水一起放入内锅中，放在炉火上加热煮沸后，改中火煮10分钟，加盖后熄火，放入焖烧锅中焖24小时，把内锅取出后，将仙草枝过滤掉留下仙草汁（约10杯即可）备用。
- 2 将鸡翅膀洗净切成三段，用热水川烫立即捞起洗净沥干。再将鸡翅膀段放入仙草汁中，并加入调味料，再放在炉火上加热煮沸后，改中火煮5分钟，加盖后再熄火，放入保温焖烧锅中焖2小时后，即可取出盛起食用。

TIPS: 仙草，一种降火、解热、清血的草本植物。

❖ 材 料

乌骨鸡..... 1 只
人参须..... 5 克
何首乌..... 3 克
红枣..... 10 颗
老姜..... 2 片
蒜头..... 2 大匙

❖ 调 味 料

盐..... 2 小匙
米酒..... 5 大匙
香油..... 少许

❖ 做 法

- 1 将乌骨鸡洗净后放入大汤碗中，再放入其余的材料并在汤碗中注满8分满的水。
- 2 撕下一片保鲜膜封住汤碗口，再将汤碗放入蒸笼中，以中火蒸煮2小时后取出。
- 3 拆开汤碗口的保鲜膜后，加入所有的调味料于汤碗中即可。

精华好汤

何首乌具有乌发、抗早衰的功效，但是因为含有鞣质，遇到铁容易变色导致效果会减弱，所以切忌使用铁质的器具来烹煮。

何首乌鸡汤



通草猪脚花生汤



材料

茶包袋.....	1个	花生.....	30克
通草.....	5分	酒.....	30ml
黄芪.....	3钱	姜片.....	3片
当归.....	1片	水.....	2000ml
红花.....	1小匙	九层塔.....	1片
猪脚.....	300克		

做法

- 1 取一碗，以1%浓度比例加入水及盐制成盐水备用。
- 2 所有材料洗净；取一茶包袋，放入黄芪及当归包起备用。
- 3 将花生放入做法1的盐水中泡软。
- 4 猪脚洗净后放入滚水中氽烫，让其去除血水再捞起放入冷水中冲洗干净。
- 5 取一汤锅，加入水、姜片、做法4的猪脚、做法3的花生及做法2的茶包袋及通草，于锅中一起煮至滚沸后即转小火，待其慢炖至猪脚、花生完全熟透酥烂且通草变透明状。
- 6 于做法5锅中加入红花及酒，搅拌均匀至煮开即可盛碗。
- 7 将做法6的碗中加入九层塔装饰，吃时可依照个人喜好酌量加入盐巴调味即可。



材料

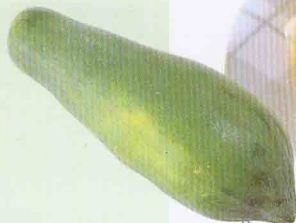
鲑鱼头.....	1/4个
青木瓜.....	1/4个
黄芪.....	5片
生姜.....	2片

做法

- 1 青木瓜去皮切块，鲑鱼头洗净剁块备用。
- 2 将1000ml的水注入锅中，放入所有材料同煮10分钟，至煮烂即可。



鱼头木瓜汤



十全素补汤

材料

十全中药包.....	1包
素羊肉.....	300克
素火腿.....	200克
酒.....	1大匙
热开水.....	6杯

做法

将材料A放入高压锅中，盖上锅盖，以大火煮至汽笛声响，转小火续煮10分钟即熄火，待安全阀降下并排完气后，掀开锅盖，盛入碗内即可。

精华好汤

若觉得照着食谱中的时间煮出来的成品，中药味仍然不够浓重，可以先将中药包以冷开水浸泡20分钟，使其味道、颜色渗出后，再全部一起放入高压锅中炖煮，这样就会较快入味了；另外，十全中药包中的熟地通常已经浸过酒了，所以就不需要再加酒，不然酒味会太浓。



芦荟瘦肉汤

❖ 材 料

芦荟.....	200 克
瘦肉.....	200 克
海带.....	40 克
生地.....	1 两
盐.....	少许

❖ 做 法

- 1 瘦肉切片后用热水川烫，海带洗净泡软，芦荟切小方片备用。
- 2 将1000ml的水注入锅中煮开后，放入所有材料（盐除外），用小火炖煮1小时，起锅前再加少许盐调味即可。



蔬菜四物汤

❖ 材 料

加味四物汤随身包.....	3 包
水.....	1500ml
卷心菜.....	50 克
西芹.....	20 克
红萝卜.....	30 克
上海青.....	4 片

❖ 做 法

- 1 将上海青洗净，卷心菜、西芹、红萝卜洗净切片备用。

- 2 取1汤锅，加入2/3水以大火煮滚。
- 3 将3包加味四物汤随身包倒入做法2，转小火煮滚即可。
- 4 将做法1的卷心菜、红萝卜加入做法3以中火煮煮2分钟。
- 5 再加入做法1的西芹、上海青煮煮3分钟，即可完成蔬菜四物汤。

TIPS: 四物汤，由当归、川芎、白芍、熟地黄四味中药组成，是以补血调血为主要功能的6方剂。



❖ 材 料

鲈鱼.....	1 条
当归.....	8 克
杜仲.....	8 克
老姜.....	数片
米酒.....	少许
盐.....	少许
枸杞.....	少许

❖ 做 法

- 1 将鱼去鳞、内脏洗净后，切成5段。
- 2 将当归、枸杞、杜仲泡在100ml的冷水中约20分钟。
- 3 将前二项的所有材料放入电锅煮，并加入200ml的水，待12~15分钟电锅跳起即可。



当归杜仲鱼汤



姜母鸭



❖ 材 料

鸭肉.....	200 克	桂枝.....	适量
姜片.....	150 克	当归.....	1 片
米酒.....	3 瓶(1800ml)	红枣.....	6 颗

❖ 调 味 料

麻油.....	6 大匙	冰糖.....	适量
---------	------	---------	----

❖ 做 法

- 1 鸭肉洗净，切块；姜洗净后，磨泥去渣成姜汁备用。
- 2 锅中以中火烧热，放入麻油炒香姜片后，加入做法1的鸭肉块、2瓶米酒，及桂枝、当归、红枣，以小火焖煮1小时。
- 3 做法2中放入1瓶米酒、冰糖拌匀后，再淋入姜汁提味，即可放入火锅料煮熟食用。



❖ 材 料

土鸡.....	半只	米酒.....	100 ml	白砂糖.....	1 小匙
老姜.....	20 克	水.....	适量	黑麻油.....	5 大匙
黑麻油.....	150ml	盐.....	1 大匙		

❖ 做 法

- 1 将土鸡洗净切块，老姜切片备用。
- 2 取一锅，在锅中加入150ml黑麻油后，以小火爆香姜片，再将做法1的鸡块放入锅中，以大火一起炒1分钟。
- 3 再继续倒入米酒，等汤汁烧开后，加入适量的水、盐、白砂糖一起继续煮，等水滚后再转小火继续煮30分钟至熟烂为止。
- 4 起锅前再淋上5大匙黑麻油即可。

精华好汤

这道汤要好喝，重点是将鸡肉鲜味提出，炒鸡块时可多加一点黑麻油，这样能让鸡肉充分地吸收到黑麻油的味道，汤汁就更浓郁了！

麻油鸡汤



烧酒鸡



❖ 材 料

土鸡.....	1/2 只	陈皮.....	少许
当归.....	5 克	枸杞.....	少许
黄芪.....	少许	红枣.....	2 粒

❖ 腌制调味料

米酒.....	适量	盐.....	少许
---------	----	--------	----

❖ 做 法

- 1 将土鸡洗净后用刀子切块，再过水氽烫备用。
- 2 取一锅，把所有材料与做法1的鸡肉同时放入锅中，将米酒倒入锅中到盖满食材为止，以大火煮开之后，在汤的表面点火烧至无火，加入盐再转小火炖煮30分钟至熟烂即可。

精华好汤

米酒燃烧完酒精之后，汤汁会变成甘甜的米香味，就不会有那么刺激性的酒味出现。



台湾羹汤

勾芡香浓味道赞。

沙茶鱿鱼羹

❖ 材料

鱿鱼肉..... 150克
笋丝..... 50克
木耳丝..... 适量
高汤..... 1200ml

❖ 调味料

A
生粉..... 2大匙
水..... 3大匙

B

盐..... 1/4茶匙
味精..... 1/4茶匙
糖..... 1/8茶匙

C

蒜酥..... 5克
沙茶酱..... 1茶匙
柴鱼片..... 10克

D

香油..... 适量
陈醋..... 适量
胡椒粉..... 适量

❖ 做法

- 1 调味料A调成生粉水备用。
- 2 取一汤锅，倒入高汤，加入木耳丝、笋丝、鱿鱼肉及调味料B调煮至汤汁滚沸，放入蒜酥、沙茶、柴鱼片。
- 3 待汤汁再度微滚时关至小火，以边倒入生粉水边用汤勺搅拌的方式勾芡成琉璃芡。
- 4 食用前放入适量香油、醋、胡椒粉即可。



西湖牛肉羹



❖ 材料

牛肉..... 100克
生粉..... 1大匙
芥兰菜..... 50克
干香菇..... 2朵

葱..... 1/2根
高汤..... 1500ml
生粉水..... 适量
蛋白..... 1个

❖ 调味料

A
酱油..... 1小匙
糖..... 1小匙
酒..... 1大匙
白胡椒粉..... 少许

B
盐..... 1小匙
糖..... 1小匙
酒..... 1大匙
白胡椒粉..... 少许

❖ 做法

- 1 牛肉切小丁，加入调味料A及生粉一起腌制备用；芥兰菜梗切成小丁、干香菇泡软后切小丁、葱切成葱花一起备用。
- 2 取一汤锅，在锅中放入高汤后再放入牛肉丁、芥兰菜丁及香菇丁，以大火加热煮开后捞出浮沫，再加入调味料B材料调味。
- 3 将做法2的材料以中火煮滚后以生粉水加以勾芡，起锅前淋入蛋白呈雪花片状，最后洒上葱花即可。

❖ 材料

沙拉油..... 少许
虾米..... 1大匙
水..... 600ml
苋菜..... 40克
银鱼..... 10克
生粉水..... 适量
香油..... 少许

❖ 调味料

盐..... 1/2小匙
米酒..... 1大匙
白胡椒粉..... 少许

❖ 做法

- 1 取一炒锅，在锅中加入少许的沙拉油，以小火爆香虾米后，加入水以大火煮滚。
- 2 将苋菜、银鱼加入在做法1的材料中，以中火煮滚后加入所有的调味料，再加入生粉水勾芡，起锅前淋少许香油即可。

苋菜银鱼羹



虾仁羹



材料

虾仁肉.....150克
笋.....50克
木耳丝.....30克
高汤.....1200ml

调味料

A
生粉.....2大匙
水.....3大匙
B
盐.....1/4茶匙
味精.....1/4茶匙
糖.....1/8茶匙
C
蒜酥.....5克
柴鱼片.....10克
D
麻油.....适量
陈醋.....适量
胡椒粉.....适量

做法

- 1 笋切丝；木耳切丝烫熟；调味料A调成生粉水备用。
- 2 取一汤锅，倒入适量的高汤，加入笋丝、木耳丝、虾仁肉及调味料B调味煮滚。
- 3 待汤汁滚沸后，放入蒜酥、柴鱼片拌匀。
- 4 待汤汁再度微滚时关至小火，以边倒入生粉水边用汤勺搅拌的方式勾芡成琉璃芡。
- 5 放入麻油，食用时加入适量胡椒粉、醋提味即可。

材料

豆腐.....1块
竹笋.....1/2个
红萝卜.....1/4个
金针菇.....1把
木耳.....2片
素火腿.....50克
水.....4杯

调味料

A
盐.....1小匙
B
生粉.....2小匙
水.....2小匙
C
胡椒粉.....1/2小匙
香油.....1/2小匙
醋.....1小匙

做法

- 1 豆腐切成细长条状；竹笋、红萝卜、木耳、素火腿分别切成丝，金针菇洗净，切去尾端并剥开备用。
- 2 取一深锅，倒入4杯水煮至滚沸时，加入做法1的材料及盐（豆腐除外）续煮至再度滚沸时，以调味料B勾芡拌匀，熄火前放入豆腐条拌匀，食用前加入调味料C即可。

酸辣汤



材料

鱼丸.....8颗
笋.....100克
红萝卜丝.....50克
高汤.....1200ml

调味料

A
生粉.....2大匙
水.....3大匙
B
盐.....1/4匙
味精.....1/4匙
糖.....1/4匙
C
蒜酥.....10克
柴鱼片.....10克
D
陈醋.....适量
香油.....适量
香菜.....适量

做法

- 1 笋切丝，红萝卜切丝后一起川烫至熟；调味料A调成生粉水备用。
- 2 取一汤锅，倒入适量的高汤，加入笋丝、红萝卜丝、鱼丸及调味料B调味煮滚。
- 3 待汤汁滚沸后，放入蒜酥、柴鱼片拌匀。
- 4 待汤汁再度微滚时关至小火，以边倒入生粉水边用汤勺搅拌的方式勾芡成琉璃芡。
- 5 食用时加入适量香菜，滴入香油、醋提味即可。

鱼丸羹



鳗鱼羹



材料

鳗鱼.....	300克	葱末.....	10克
笋丝.....	80克	蒜末.....	10克
黑木耳丝.....	50克	高汤.....	1200ml
红萝卜丝.....	50克	生粉.....	适量
金针菇.....	20克	香菜.....	少许

调味料

A	
盐.....	1/2大匙
糖.....	1大匙
鸡粉.....	1小匙

腌料

米酒.....	1大匙	酱油.....	1/2大匙
葱段.....	少许	盐.....	1小匙
姜末.....	少许	生粉.....	2大匙

B

陈醋.....	1大匙
胡椒粉.....	1小匙
香油.....	1小匙

做法

- 1 将处理过的新鲜鳗鱼洗净后，切成3厘米长条状放在容器里，再将米酒、葱段、姜末、酱油和盐加入搅拌均匀，腌渍约10分钟。
- 2 将做法1的鳗鱼裹上薄薄一层的生粉。
- 3 取锅煮水至滚沸后，先加入做法1的鳗鱼川烫约2分钟后捞起；将笋丝、黑木耳丝、红萝卜丝和金针菇放入锅中烫熟后捞起备用。
- 4 热油锅，加入少许油和葱末、蒜末爆香，再加入高汤、做法3中的笋丝、黑木耳丝、红萝卜丝和金针菇后，加入调味料A和做法3中的鳗鱼拌煮约2分钟后，再以生粉水勾芡。
- 5 食用前加入调味料B搅拌均匀，和香菜作为装饰即可。

鱼酥羹



材料

鱼酥.....	100克
香菇丝.....	50克
高汤.....	1200ml

C

陈醋.....	适量
胡椒粉.....	适量

调味料

A	
生粉.....	2大匙
水.....	3大匙

B

盐.....	1/4茶匙
味精.....	1/4茶匙
糖.....	1/8茶匙
柴鱼片.....	10克

做法

- 1 香菇丝以滚水川烫至熟；调味料A调成生粉水；鱼酥放入油锅中略炸一下捞起沥干油脂备用。
- 2 取一汤锅，倒入高汤，放入调味料B调味煮滚。
- 3 关小火，以边倒入生粉水边用汤勺搅拌的方式勾芡成琉璃芡即起锅盛入大碗中。
- 4 放入已炸好鱼酥，食用时加入适量胡椒粉、醋提味即可。

材料

笋.....	50克
红萝卜.....	50克
红辣椒.....	1/2根
葱.....	1/2根
墨鱼.....	1尾
沙拉油.....	1大匙
蒜末.....	1大匙
姜片.....	4片
米酒.....	1大匙
盐.....	1小匙
酱油.....	1小匙
糖.....	1小匙
白胡椒粉.....	少许
水.....	2000ml
生粉水.....	适量
香菜.....	少许

调味料

陈醋.....	2大匙	香油.....	少许
---------	-----	---------	----

做法

- 1 先将笋、红萝卜、红辣椒切片备用；葱切段备用；墨鱼从内侧切花刀过水川烫备用。
- 2 取一炒锅，在锅中加入沙拉油以小火爆香蒜末、姜片、葱段、红辣椒片后，再加入笋片、红萝卜片、墨鱼、米酒等材料快炒数下，继续加入酱油、糖、白胡椒粉与水用大火煮开。
- 3 将生粉水加入做法2的材料上勾芡，淋上所有的调味料，装盘时再点缀上香菜即可。

精华好汤

墨鱼羹加入陈醋，有提香的效果。

墨鱼羹





20款 细火慢炖的港式汤品



说起煲汤就绝对不能错过港式汤品了，港式汤品所呈现的汤是讲究细火慢熬炖的方式，让食材的自然鲜味在熬炖的过程中完全释放出来，而且多数人认为这样才能滋补养身呢！想尝一尝顶级滋味的港式汤品吗？不用乘船渡海，也不用飞天过地，现在就教你20款经典的港式汤品，绝对让你意犹未尽！





莲藕排骨汤

❖ 材 料

莲藕..... 60克
干鱿鱼..... 10克
姜..... 5克
猪肋排..... 120克
水..... 2000ml

❖ 调 味 料

盐..... 1/2 小匙
米酒..... 1 大匙

❖ 做 法

- 1 莲藕切成约0.5厘米的片状备用；干鱿鱼切丝、姜切片备用；猪肋排剥成块状后，过水川烫备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入水、猪肋排块、干鱿鱼丝及姜片，以大火煮开后加锅盖转小火继续煮40分钟后，再加入莲藕片煮20分钟，起锅前加入调味料即可。

精华好汤

要想这道汤色香味俱全，就得在莲藕上下功夫，为什么呢？因莲藕和苹果一样，接触到空气容易氧化变黑，建议切片后先泡一会儿冷水，也可以在水中加入少许的白醋，以防止变黑。

❖ 材 料

雪蛤..... 10克
鲷鱼..... 80克
盐..... 1小匙
水..... 600ml
红枣..... 6颗
姜片..... 1片
牛奶..... 2大匙
米酒..... 2大匙

❖ 做 法

- 1 雪蛤以热水浸泡一夜至涨大后，用清水清洗去除杂质及黏膜，再用清水漂洗1小时备用。
- 2 鲷鱼切片加入盐腌制数分钟备用。
- 3 取一汤锅，在锅中加入水后以大火煮开，加入雪蛤、鲷鱼片、红枣与姜片转小火煮20分钟，起锅前加入米酒、牛奶即可。

精华好汤

粤语“雪蛤”又称哈士蟆，产在吉林长白山，形同青蛙，长约六厘米，肉质细嫩，在一般干货店有贩卖，这种色白软滑的汤品材料其实应称为“蛤士蟆油”，是雪蛤或雌性林蛙的卵巢与输卵管外所附的脂肪，又名“雪蛤膏”或“蛤蟆油”。

雪蛤红枣鲷鱼汤



黑豆桂圆煲乳鸽



❖ 材 料

黑豆..... 30 克
乳鸽..... 1 只
桂圆..... 10 克
金华火腿..... 10 克
姜片..... 3 片
陈皮..... 3 克
高汤..... 2500ml
米酒..... 3 大匙
盐..... 少许

❖ 做 法

- 1 将黑豆泡水备用；乳鸽清除掉内脏，过水川烫备用。
- 2 取一砂锅，在砂锅中加入所有的材料及米酒，以大火煮开后加锅盖转小火煮1.5小时，起锅前加入盐即可。

翡翠豆腐羹



❖ 材 料

盒装嫩豆腐..... 1 盒
翡翠..... 50 克
泡发干贝..... 2 大颗

❖ 调 味 料

高汤..... 1 大碗
盐..... 1 小匙
味精..... 1 小匙
胡椒粉..... 少许
生粉..... 1 大匙

❖ 做 法

- 1 盒装嫩豆腐切成小方片；翡翠用开水烫过，干贝放入锅中以中火蒸约5分钟，取出以手剥成丝备用。
- 2 将高汤及做法1的豆腐、翡翠、干贝丝一起放入汤锅中稍煮一下，再加入调味料煮至入味后，以生粉勾薄芡，起锅前滴入香油即可。

TIPS：翡翠可用菠菜、菜心或茼蒿切碎而成。

❖ 材 料

牛腱..... 250 克
淮山..... 5 克
陈皮..... 3 克
姜片..... 2 片
高汤..... 2000ml

❖ 调 味 料

盐..... 少许
米酒..... 1 大匙

❖ 做 法

- 1 牛腱切成厚片过水川烫备用。
- 2 取一砂锅，在砂锅中加入所有的材料及调味料，以大火煮开后加锅盖转小火继续煮2.5小时即可。

淮山煲牛腱



黄豆栗子煲猪蹄



❖ 材 料

黄豆.....	30克
猪蹄.....	500克
姜.....	1块
水.....	2500ml
米酒.....	3大匙
淮山.....	3克
枸杞.....	1大匙
陈皮.....	3克
栗子.....	70克
盐.....	少许

❖ 做 法

- 1 黄豆泡水2小时备用；猪蹄剁大块过水川烫备用；姜切片备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入水、米酒、姜片、淮山、枸杞、陈皮与猪蹄，以大火煮开后加锅盖转小火煮1小时。
- 3 再加入黄豆及栗子继续以小火煮1小时，起锅前加入盐调味即可。

❖ 材 料

牛腩.....	300克
青萝卜.....	50克
红萝卜.....	50克
水.....	2000ml
蜜枣.....	1颗
南北杏.....	少许
陈皮.....	3克

❖ 调 味 料

盐.....	少许
米酒.....	2大匙

❖ 做 法

- 1 牛腩切块过水川烫备用；青萝卜、红萝卜切滚刀块备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入水、牛腩、蜜枣、南北杏、陈皮，以大火煮沸后加锅盖再转小火煮1小时。
- 3 再加入青、红萝卜块一起继续再煮1小时即可。

精华好汤

有人认为牛肉会有股腥味，而萝卜就有去腥的作用，与牛腩同煮最好！

青红萝卜牛腩汤





鲍鱼炖竹笙

❖ 材 料

鲍鱼.....1个
竹笙.....10克
水.....2000ml
甘草.....1大匙
枸杞.....1小匙
姜.....1片

❖ 调味料

蚝油.....2大匙
冰糖.....1大匙
米酒.....2大匙

❖ 做 法

- 1 鲍鱼切片备用；竹笙洗净后切成约4厘米的段状备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入水、鲍鱼、甘草、枸杞、姜及所有的调味料，以大火煮开后加锅盖转小火煮1.5小时。
- 3 再加入竹笙继续煮20分钟即可。

精华好汤

鲍鱼有未发的干鲍鱼及罐头包装的，因发胀干的鲍鱼做法较为繁复，不适合家庭制作，建议买罐头包装的即可。

❖ 材 料

土鸡.....600克
高汤.....1000ml
鲜奶.....1000ml
红枣.....5颗
姜片.....5克
盐.....少许

❖ 做 法

- 1 土鸡切块过水川烫备用；姜切片备用。
- 2 取一汤锅，倒入高汤、鲜奶、土鸡块、红枣及姜片，以大火煮开后加锅盖转小火煮2小时，起锅前加入盐调味即可。

鲜奶炖鸡汤



❖ 材 料

板豆腐.....2大块
海参.....1条
虾仁.....50克
肉片.....50克
金华火腿.....50克
大白菜.....1/2颗
葱.....1根
姜.....3片
高汤.....适量

❖ 调味料

盐.....适量
味精.....适量
胡椒粉.....适量

❖ 做 法

- 1 板豆腐横切成厚片；海参洗净切成小块，虾仁洗净，挑去肠泥备用。
- 2 将做法1的海参、虾仁及肉片、火腿、白菜分别以滚水汆烫过水一下，捞起沥干水份备用。
- 3 取一砂锅，先将做法1的白菜垫底，再依序放入火腿、豆腐片、肉片、虾仁、海参备用。
- 4 热油锅，爆香葱、姜后，放入高汤、调味料煮开后，捞起葱、姜，只将汤汁倒入做法3的砂锅中。
- 5 将做法4的砂锅直接放在煤气炉上以中火煮滚约3分钟即可。



一品豆腐煲

莼菜鸡丝羹

❖ 材 料

鸡胸肉	100克
干香菇	4朵
银芽(豆芽)	10克
高汤	700ml
莼菜	1/2瓶
笋丝	20克
盐	1/2小匙
酱油	2小匙
生粉水	适量
陈醋	1大匙
香菜	少许

❖ 做 法

- 1 将鸡胸肉烫熟后用手撕成丝备用；干香菇泡水后切成丝备用；银芽过水川烫备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入高汤、莼菜、香菇丝、笋丝，以大火煮开后加入鸡丝、盐、酱油。
- 3 在做法2的材料中加入生粉水勾芡后加入醋，装碗时放上银芽及香菜即可。

精华好汤

莼菜是一种水生植物，又名水葵，目前在一些商店有瓶装的包装出售。



淮山枸杞炖乌鸡

❖ 材 料

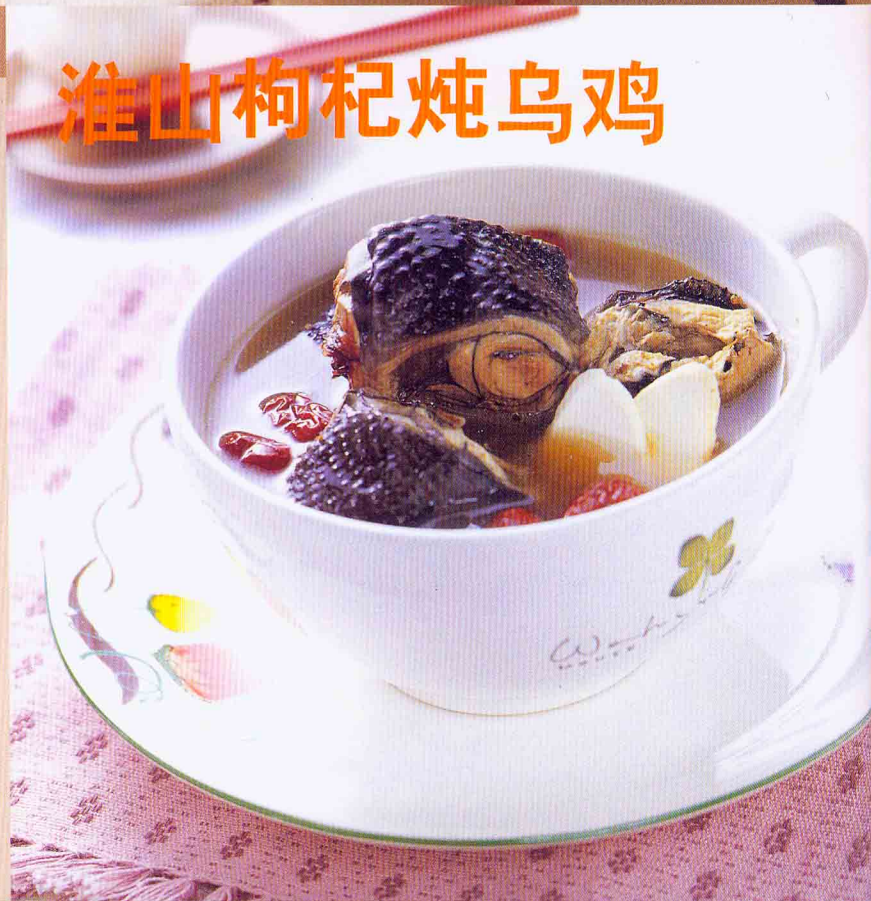
乌骨鸡	1/4只
水	2000ml
淮山	5克
枸杞	1大匙
红枣	6粒
姜片	1片
米酒	2大匙
盐	少许

❖ 做 法

- 1 乌骨鸡切大块过水川烫备用。
- 2 取一炖盅，加入水、乌骨鸡块、淮山、枸杞、红枣、姜片、米酒等材料后，在炖盅口上封住一层保鲜膜。
- 3 放入蒸笼里，以大火蒸1.5小时后取出，加盐调味即可。

精华好汤

用蒸煮乌骨鸡的方式来制做鸡汤，更能保留住鸡汤的原味，更滋补养身喔！



白玉鲤鱼汤



❖ 材 料

葱	1/2 根
冬瓜	150 克
鲤鱼	1 尾
沙拉油	2 大匙
姜片	2 片
水	1500ml
黄酒	1 大匙
盐	1 小匙

❖ 做 法

- 1 葱切段备用；冬瓜切块备用；鲤鱼清除内脏后，用纸巾擦干鱼身备用。
- 2 取一炒锅，在锅中加入沙拉油，以小火爆香葱段、姜片后，再放入鲤鱼煎约1分钟，待表面呈现金黄色即可。
- 3 继续加入水、黄酒及冬瓜块，以大火煮沸后捞出浮沫，转小火继续煮20分钟，起锅前加入盐调味即完成。

精华好汤

鱼只需煎上色即可，不需煎熟，煎过的鱼再煮汤，汤头会更加鲜美。

❖ 材 料

红蜆	1 只
河粉	1 把
葱	1/2 根
蒜头	8 瓣
姜片	2 片
西兰花	2 朵
高汤	适量

❖ 调 味 料

盐	1 小匙
绍兴酒	1 大匙

❖ 做 法

- 1 将红蜆洗净，去除内脏后切大块备用；河粉泡水备用；葱切段备用。
- 2 取一炒锅，将蒜头整颗地放入170℃的油锅中，以中火炸约1分钟，成金黄色后捞出备用。
- 3 取一砂锅，依序放入做法1的河粉、葱段、姜片、蒜头、红蜆，以及所有的调味料后，旁边围上西兰花。
- 4 将高汤注满在做法2的砂锅中，盖上砂锅盖，以大火煮开后转小火继续煮5分钟即可。

香蒜红蜆煲



芥菜豆腐鲫鱼汤



❖ 材 料

葱	1/2根
芥菜	100克
板豆腐	1/2块
鲫鱼	1尾
沙拉油	2大匙
姜片	2片
米酒	1大匙
水	1500ml
盐	1小匙

❖ 做 法

- 1 葱切段备用；芥菜切片、板豆腐切丁备用；鲫鱼清除内脏后切块备用。
- 2 取一炒锅，在锅中加入沙拉油，以小火爆香葱段、姜片后，将鲫鱼用纸巾擦干鱼身，放入锅中煎约1分钟，待表面呈现金黄色即可。
- 3 继续加入米酒、水、芥菜及板豆腐丁，以大火煮沸后捞出浮沫，再转小火煮20分钟，起锅前加入盐调味即可。

精华好汤

葱、姜爆香后再加入水中煮成汤，能使汤头更有香气，这和直接未爆香就丢入锅中煮成汤的味道是截然不同的喔！

❖ 材 料

栗子	40克
红豆	20克
红枣	5颗
虱目鱼头	2个
沙拉油	2大匙
姜片	2片
水	2000ml
米酒	1大匙
盐	1小匙

❖ 做 法

- 1 将栗子、红豆、红枣泡水备用；虱目鱼头洗净备用。
- 2 取一炒锅，在锅中加入沙拉油，以小火爆香姜片后，虱目鱼头用纸巾擦干，放入锅中煎约1分钟，待表面呈现金黄色即可。
- 3 继续加入水、米酒、栗子及红豆、红枣，以大火煮沸后捞出浮沫，再转小火煮40分钟，起锅前加入盐调味即可。

精华好汤

这道汤需要熬煮较长的时间，红豆与栗子才能熬到松软可口。

栗子红豆鱼头汤



❖ 材 料

菠萝	1个
苦瓜	1条
鸡腿	2只
姜	6片
松子	28克

❖ 调味料

盐	2小匙
---	-----

❖ 做 法

- 1 将苦瓜剖开，去籽切块，汆烫后用少许盐腌拌一下备用。
- 2 菠萝切成与苦瓜大小相同之块状备用。
- 3 鸡腿切小块，过热水汆烫后洗净备用。
- 4 将所有材料放入锅中，加入4000ml的水，用大火煮开，转小火，加盐调味，煮约2小时后即可盛出食用。

菠萝苦瓜鸡汤



❖ 材 料

鲜虾	6尾
干虾仁	50克
葱	1/2根
粗冬粉	1把
鱼浆	20克
姜末	1小匙
生粉	1大匙
板豆腐	6小块
上海青	3朵
高汤	适量
蒜头酥	1小匙

❖ 调味料

A	
盐	1/2小匙
白胡椒粉	少许
米酒	1小匙
B	
盐	1/2小匙
绍兴酒	1大匙

❖ 做 法

- 1 鲜虾去壳留尾备用；干虾仁剥成泥状备用；葱切段备用。
- 2 将虾仁、鱼浆、姜末、生粉和调味料A一起拌匀成馅料备用。
- 3 将板豆腐各挖一个缺口，洒上少许的生粉在缺口上，填入做法2的馅料后，再各塞入一尾虾备用。
- 4 将做法3的材料封上一层保鲜膜后，放入蒸笼中以大火蒸6分钟，呈现出半熟状态即可取出备用。
- 5 取一砂锅，依序放入粗冬粉、做法4的鲜虾豆腐、葱段、最后将上海青围在四边。
- 6 继续在做法5的砂锅中注满高汤、蒜头酥及调味料B，以大火煮开后再转小火煮5分钟即可。

鲜虾豆腐煲



❖ 材 料

板豆腐	1大块
肉丝	50克
胡萝卜丝	30克
笋丝	30克

❖ 调 味 料

高汤	1大碗
盐	1小匙
味精	1小匙
胡椒粉	1小匙
生粉	1大匙
香油	1大匙

❖ 做 法

- 1 板豆腐切丝，再连其余材料一起以滚水氽烫一下，捞起沥干水分备用。
- 2 热油锅，放入高汤及做法1的所有材料煮开后，以盐、味精、胡椒粉调味一下，再以生粉水勾薄芡，起锅前滴入香油即可。

三丝豆腐羹



❖ 材 料

皮蛋	1个
银鱼	1大匙
绿海菜	少许
枸杞子	1大匙
生粉水	1大匙

❖ 调 味 料

胡椒盐	1小匙
香油	少许

❖ 做 法

- 1 皮蛋去壳切丁；绿海菜洗净沥干备用。
- 2 汤锅中加水煮沸，放入银鱼及绿海菜煮5分钟，调入生粉水勾芡。
- 3 将皮蛋丁、枸杞子加入做法2的锅中混匀，再加入胡椒盐及少许香油调味即可。

皮蛋翡翠羹



精华好汤

这道汤最重要的是最后勾芡的功力，生粉水不能太浓稠，水与生粉的比例为1:1，羹汤才会好喝。

9款甜汤

甜汤

款甜蜜蜜

利用煲汤的原理精炖食材来改善体质的汤水，除了咸味的老火汤外，就是大家所知道的来自香港的传统港式糖水了。糖水属于一种需要花时间炖煮的甜品，同要费工熬煮的老火汤一样，补身养颜且美味可口，因此大人小孩都爱喝。以下就介绍9款传统糖水的制作，绝对让你的味蕾甜蜜蜜。

❖ 材 料

蛋白 1个
盐 少许
姜汁 10ml
糖 1大匙
牛奶 240ml

❖ 做 法

1 先将蛋白搅拌散开备用；姜汁倒入另一容器中备用。

2 取一小锅，在锅中倒入牛奶与糖以小火煮至快沸腾时熄火后，再加入盐、做法1的蛋白一起搅拌均匀。

3 用筛网过滤做法2的材料并且捞除掉泡沫及蛋渣后，待温度降到70℃时再快速倒入做法1的姜汁容器中。

4 将做法3的容器封上一层保鲜膜后，放入蒸笼中，以中火蒸8分钟后取出，拆开保鲜膜即可用。

精华好汤

将鲜奶倒入盛装姜汁的容器时，一定要一气呵成，这样才能让姜汁与鲜奶充分融合凝固。注意不要用搅拌的方式融合喔！

姜汁撞奶



蜜桃银耳炖红枣汤

❖ 材 料

新鲜水蜜桃 1个
罐头水蜜桃 2个
冰糖 50克
红枣 60克
银耳 15克

2 银耳泡软洗净，去蒂头后放入滚水余烫；红枣去核洗净备用。

3 锅中倒入2000ml的水，放入银耳、红枣、冰糖煮40分钟，再加入做法1的水蜜桃片略拌即可。

❖ 做 法

1 将水蜜桃洗净，去皮去核，与罐头水蜜桃一起切片备用。

❖ 材 料

马蹄 50克
蛋白 1/2个
牛奶 300ml
糖 1大匙
生粉水 适量

❖ 做 法

1 将马蹄洗净切成薄片备用；蛋白搅拌散开备用。

2 取一汤锅，在锅中加入马蹄片、牛奶以小火煮开，再加入糖煮至溶化后，再继续煮约5分钟后呈浓稠状，如果不够浓稠可再加入生粉水勾芡。

3 最后加入蛋白呈雪花状即可用。

马蹄露



红枣花生牛奶汤

❖ 材 料

带皮花生	30克
红枣	3粒
水	600ml
牛奶	300ml
冰糖	2大匙

❖ 做 法

- 1 将盐与水以浓度1%比例混合备用。
- 2 花生洗净后放入做法1的盐水中泡开备用。
- 3 红枣洗净后浸泡于冷水至开备用。
- 4 取一汤锅，加入水及做法2的花生、做法3泡开的红枣，一起以大火煮至滚沸后，转小火煮至花生完全熟透、酥烂。
- 5 于做法4锅中加入冰糖，再放入牛奶拌匀后即可。



❖ 材 料

薏米	1/2碗
绿豆	1/2碗
甘草	3片
冰糖	2匙

薏米绿豆汤

❖ 做 法

- 1 薏米、绿豆洗净用水泡4小时备用。
- 2 取一深锅，在锅中放入6碗水煮开后，再放入薏米、绿豆、甘草一同煮，大滚转小火焖煮1小时。
- 3 捞出甘草放入冰糖继续煮5分钟后，熄火焖10分钟即可。



甜汤圆

❖ 材 料

圆糯米粉	1/2斤
食用红色素	少许
糖水	适量

❖ 做 法

- 1 先将糯米浸泡3小时，用果汁机打成米浆，装入面粉袋中，再以脱水机脱水变成粉团。
- 2 将沥干的粉团取一小块，放入滚水中煮熟取出；将其余的粉团压碎成粉状。接着把煮熟的粉块捞起加入一起和匀；若水分不够，

可酌量加水。将粉团和至不黏手即可。如果喜欢红汤圆，可将粉团分一半加入少许红色素继续揉匀即可。

- 3 将粉团揉成长条，再分切成小块，直接用手搓成一个个小汤圆即可。

- 4 将搓好的小汤圆放入滚水中，待汤圆浮在水面上后，加入糖拌匀即完成。



雪耳木瓜奶露

❖ 材 料

白木耳(雪耳).....	5克
木瓜.....	50克
南北杏.....	3克
红枣.....	3颗
牛奶.....	500ml

❖ 调味料

冰糖.....	1大匙
---------	-----

❖ 做 法

- 1 将白木耳泡水拣去根蒂后，用手撕成小片状备用；木瓜去皮切块备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入所有的材料及调味料，以大火煮开后再转小火继续煮10分钟即可。



菠萝西米露

❖ 材 料

西米.....	10克
罐头菠萝.....	1片
水.....	150ml
糖.....	1大匙
椰奶.....	100ml

❖ 做 法

- 1 西米倒入沸水中，以中火煮7分钟，呈半透明状态时捞出泡冷水备用；菠萝切成小块备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入水、糖煮成糖水后，再加入椰奶、做法1的西米，以大火煮开后熄火，最后加入菠萝即可。



雪梨川贝汤

❖ 材 料

白木耳.....	5克
川贝母.....	5克
雪梨.....	1颗
水.....	500ml
冰糖.....	1大匙

❖ 做 法

- 1 将白木耳泡水拣去根蒂后，用手撕成小片状备用；川贝母洗净备用。
- 2 将雪梨洗净削皮后，除去核与籽再用刀子切成小块备用。
- 3 取一炖盅，将雪梨、白木耳、川贝母放入炖盅内，再加入水及冰糖后，在炖盅口上封一层保鲜膜，放入蒸笼中以中火蒸1小时后取出即可。





17款日式、韩式、南洋风味汤，尝鲜去～



随着世界朝地球村的模式发展，人们的饮食习惯也逐渐影响渗透，除了我们所熟悉的中式口味之外，偶尔来一点异国风味的滋味也是不错的选择喔！可以是甜甜口味的日式风，可以是酸辣口感的泰式汤，更可以点选南洋风味十足的椰奶醇香汤，现在让你在家也能享受到不同的异国风味汤，天天感受到不同的浪漫气氛喔！



❖ 材 料

南瓜	200克
鸡肉	200克
西兰花	50克
红萝卜	30克
洋葱	50克

❖ 调 味 料

高汤	3杯
盐	1/2大匙
胡椒粉	1小匙
咖喱粉	1大匙
洋葱	50克

❖ 做 法

- 1 南瓜去籽切块，鸡肉切块状并用沸水氽烫过，洋葱切片，红萝卜切丁状备用。
- 2 将所有材料与调味料混和，先用大火煮开，再转小火煮20分钟即可。



咖喱南瓜鸡肉汤

薄扬萝卜味噌汤



❖ 材 料

白萝卜	1小段
薄片油豆腐	1片
萝卜梗叶	1支

❖ 味噌汤底

小鱼干高汤	300ml
味噌	25克
味醂	1/2小匙

精华好汤

味噌汤是很道地的日式汤品，在日本的每个家庭主妇一定都会煮的唷！要好吃的诀窍是绝对不可重复煮沸，为什么呢？味噌若重复滚沸会失去香气，最好是煮好后立即享用。

❖ 做 法

- 1 将白萝卜去皮后切成小长方片状，放入水锅中煮至透明后捞起泡水备用。
- 2 油豆腐先氽烫去除油分，再切成细长条状；萝卜梗叶氽烫后切小段备用。
- 3 将小鱼干高汤放入锅中煮开，把味噌放入长柄滤网中，再将滤网浸入高汤，用筷子搅拌使味噌均匀融进汤中，再加入味醂拌匀。
- 4 将做法1与2的材料放入汤碗，再盛入做法3的味噌汤底即可。

❖ 材 料

猪五花肉薄片	适量
牛蒡	适量
金针菇	适量
香菇	适量
红萝卜	适量
上海青	适量

❖ 酱 汁

柴鱼海带高汤	300ml
酱油	少许
盐	少许

❖ 做 法

- 1 猪五花肉薄片撒上少许的盐，切成粗条状放入热水中氽烫后捞起备用；将牛蒡、金珍菇、香菇、红萝卜、上海青洗净切丝，并放入热水中氽烫后捞起备用。
- 2 将柴鱼海带高汤倒入锅中加热煮开，再放入酱油及盐调味后熄火。
- 3 将做法1的材料放入预备的碗中，并把做法2的汤汁倒入碗中即可。

精华好汤

这道汤很清淡，食用前撒上少许的山椒粉或柚子粉等调味料，可以增加口感和香气。

蔬菜清汤



海带芽汤



❖ 材 料

海带芽 2 克
蛋 1 颗

❖ 酱 汁

柴鱼高汤 300ml
盐 少许
姜汁 少许

❖ 做 法

- 1 海带芽泡入水中使其膨胀后沥干备用；蛋打入碗中搅拌均匀成蛋汁，并以少许的盐调味备用。
- 2 将柴鱼高汤倒入锅中加热煮开，以少许的盐调味，再将做法1的蛋汁以画圆的方式淋入后，加入少许姜汁随即熄火。
- 3 将做法1的海带芽放入预备的碗中，将做法2的汤汁倒入碗中即可。

❖ 材 料

竹笋 1/2 个
红萝卜 1/5 个
芹菜 2 支
酸菜 1/3 个
干胡瓜条 1 卷
素五花肉 50 克
素火腿 50 克
姜 3 片
水 4 杯

❖ 做 法

- 1 竹笋、红萝卜、酸菜、素火腿分别切成约6厘米的长条；姜切丝；芹菜洗净切末；干胡瓜条剪成约12厘米的长条数条备用。
- 2 将做法1的竹笋、红萝卜、酸菜、素火腿以干胡瓜条一一捆绑成小柴把数个备用。
- 3 取一深锅，加入水、姜丝及做法2的柴把，以大火煮至汤汁滚沸后，转小火继续炖煮30分钟，熄火前加入芹菜末、盐调味一下即可。

❖ 调 味 料

盐 1/2 小匙

柴把汤



韩式豆腐锅



❖ 材 料

嫩豆腐 2 大块
五花肉片 200 克
蒜苗 1 根
韩国泡菜 1 包
高汤 1 大碗

❖ 调 味 料

盐 适量
味精 适量
糖 少许
白醋 适量

❖ 做 法

- 1 嫩豆腐横切成厚片；五花肉切成薄片；蒜苗切段备用。
- 2 取一泡菜铁锅，将韩式泡菜做底，再依序加入豆腐、肉片、蒜苗，注入高汤及调味料煮至滚沸，食用前将所有材料拌匀即可。

精华好汤

这可是道地的韩式料理，采用泡菜与高汤一同熬煮味道真是够味呢！当然决定整道料理美味程度的就是泡菜的选择，泡菜要够酸、够辣，若觉得口味仍不够重，可酌量加一些辣椒酱，让它辣得更够味。

高丽人参鸡汤



❖ 材 料

红枣	10颗
松子	少许
栗子	8颗
长糯米	适量
童子鸡	1只
人参	1支
牙签	2支
水	适量

❖ 做 法

- 1 取5颗红枣、松子、栗子和长糯米放入鸡肚内，最后放入人参，再用牙签从鸡的尾端固定住。
- 2 取一炖盅，将做法1的鸡放入炖盅内，注满水、红枣及所有的调味料，在炖盅口上封一层保鲜膜。
- 3 放入蒸笼中以中火蒸3小时后取出即可。

❖ 调 味 料

盐	少许
米酒	3大匙

精华好汤

韩国高丽人参是举世闻名的，其中最著名的就是锦山的人参，用人参炖鸡在韩国餐厅可是必点的料理，尤其在冬季很适合进补。选择童子鸡的目的是与一般炖锅的大小刚好，于其肚中塞入食材后，二人食用正好。



韩式锅烧汤

❖ 材 料

鲜虾	2尾
蛤蜊	5个
泡菜	30克
豆腐	1/2块
高汤	1000ml
金针菇	20克
盐	1小匙
蛋黄	1个
葱花	1大匙

❖ 做 法

- 1 取一小烧锅，加入鲜虾、蛤蜊、泡菜、豆腐、高汤，以大火煮开后再加入金针菇继续煮约1分钟，再加入盐调味后熄火。
- 2 最后放入蛋黄，洒上葱花即可。



韩国年糕汤



❖ 材 料

年糕	100克
泡菜	50克
葱	1/2根
火锅料	适量
高汤	1500ml
香菜	少许

❖ 调 味 料

盐	1/2小匙
酱油	1大匙
韩国辣椒粉	1大匙半
白胡椒粉	少许
米酒	1大匙

❖ 做 法

- 1 将年糕切成长条状备用；泡菜切片、葱切段备用；所有的调味料一起拌匀备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入年糕、泡菜、火锅料、葱段、高汤，以大火煮开后倒入拌匀的调味料，再次以大火煮开后，盛装倒入汤碗中时，加入香菜做为点缀即可。



精华好汤

这道菜的美味秘方是在煮汤前，泡菜需先拧干汁液，留做后来倒入锅中的调味料，汤头会更加美味可口。

❖ 材 料

墨鱼	30克
香茅	1小段
椰奶	100ml
南姜	2片
柠檬叶	1片
香菜梗	少许
水	1000ml
蛤蜊	4个
鲜虾	3尾
香菜	少许
小辣椒	2支

❖ 调味料

柠檬汁	1大匙
盐	1小匙
鱼露	2小匙
白胡椒粉	少许
糖	1小匙

❖ 做 法

- 1 墨鱼从内侧切花刀备用；香茅切段备用。
- 2 取一汤锅，在锅中加入椰奶、南姜、香茅、柠檬叶、香菜梗、小辣椒，以小火煮约5分钟等待其煮出香味即可。
- 3 在做法2的锅中继续放入水、蛤蜊、鲜虾及所有的调味料，以中火煮5分钟将食材煮熟后，最后盛装倒入汤碗中时，加入香菜作为点缀即可。

TIPS: 如没有香茅，可用柠檬皮代替。

椰奶海鲜汤



泰式酸辣海鲜汤



❖ 材 料

A	
高汤	800ml
柠檬叶	3~5片
香茅	少许
南姜	2片
香菜梗(切碎)	1把

B

草虾	6只
墨鱼圈	少许
蟹脚肉	少许
蛤蜊	10个

❖ 调味料

小辣椒(切末)	3根
鱼露	适量
柠檬汁	50ml
盐、砂糖	少许

❖ 做 法

将所有材料A用小火熬煮约30分钟，再加入所有调味料调味至个人喜爱的酸辣程度，最后放入所有材料B煮熟即可。

❖ 材 料

椰肉	适量
椰子水	150ml
椰子	1棵
鸡肉	200克
香茅	1根
柠檬叶	2片
南姜	3块
椰奶	100ml
香菜	少许

❖ 调味料

盐	1/2小匙
鱼露	1小匙

❖ 做 法

- 1 椰子从1/4处横切开后，倒出椰子水备用，并将果肉挖出备用，椰子壳留下备用；鸡肉切块过水焯烫备用。
- 2 除了香菜外，将所有的材料及调味料放入做法1的椰子壳中，并在开口处封上一层保鲜膜。
- 3 将做法2的材料放入蒸笼里，以大火蒸1小时后取出，最后放上香菜即可食用。



南洋椰子鸡



❖ 材 料

菠萝	40克	葱	1/2根
蕃茄	40克	酸子	1大匙
辣椒	1/2支	草鱼	200克
九层塔	少许	水	1500ml
		豆芽菜	60克

❖ 调味料

糖	1大匙	鱼露	1大匙
---	-----	----	-----

❖ 做 法

- 1 将菠萝、蕃茄、辣椒切片备用；九层塔切丝、葱切段备用。
- 2 酸子用500ml的水煮5分钟让其化开后，再将酸子汁滤出备用。
- 3 草鱼划刀过水氽烫备用。
- 4 取一汤锅，在锅中加入草鱼、菠萝片、蕃茄片、酸子汁、水、调味料，以大火煮开后转小火继续煮10分钟。
- 5 再放入豆芽菜即可熄火，盛入容器中的时候，再撒上九层塔丝、辣椒片、葱段即可。

TIPS: 酸子，越南当地生长的一种形如刀豆的豆科植物的根，带酸味。

精华好汤

豆芽菜要脆脆的才好吃，所以不用特别烫过，只需汤的热度烫熟即可。

越式鱼酸汤



新加坡叻沙



精华好汤

叻沙是马来语音译过来的，中文的意思是椰浆面，汤头主要是由咖喱粉、虾酱与椰浆组合而成，味道相当特别也很温和。

❖ 材 料

油豆腐	2个	鱼丸	3个	白煮蛋	1/2个
沙拉油	1大匙	面条	150克	红葱头酥	少许
鲜虾	3尾	豆芽菜	10克	九层塔叶	少许
				红辣椒片	少许

❖ 调味料

A		干香茅	少许	B	
虾米	3克	红辣椒	1/2根	鸡汤	500ml
红葱头	1瓣	咖喱粉	2大匙	椰奶	200ml
大蒜	1个	虾酱	2小匙	盐	少许
姜	1小块	沙拉油	少许	胡椒粉	少许

❖ 做 法

- 1 将调味料A用果汁机打成泥状备用；油豆腐切片备用。
- 2 取一炒锅，在锅中加入沙拉油，以中火将做法1的调味料A炒香后，再加入调味料B转中火且持续搅拌锅中的汤料。
- 3 待汤料煮沸后放入鲜虾、油豆腐片、鱼丸等材料煮约2分钟后，再加入面条一同煮约1分钟后熄火即可盛入碗中。
- 4 将豆芽菜汆烫数秒钟，放入做法3的碗中，再将白煮蛋放入，最后撒上红葱头酥、九层塔叶及辣椒片即完成。

❖ 材 料

草鱼头	1/2个	水	2000ml	米酒	1大匙
葱	1/2根	油葱酥	1大匙	粗米粉	1把
蕃薯粉	适量	姜片	2片	上海青	2朵
				盐	1小匙

❖ 腌制调味料

盐	1/2小匙	白胡椒粉	少许	米酒	1大匙
---	-------	------	----	----	-----

❖ 做 法

- 1 草鱼头洗净，加入腌制调味料一起腌制10分钟备用；葱切段备用。
- 2 将草鱼头沾蕃薯粉后放入180℃的油锅中，以中火炸约6分钟呈现金黄色后取出，再将油锅转大火，把草鱼头回锅再油炸30秒，使鱼头表面呈现酥脆状即取出备用。
- 3 取一汤锅，在锅中注入水、草鱼头、油葱酥、葱、姜及米酒，以大火煮开后转小火炖20分钟，待汤汁呈乳白色。
- 4 最后将粗米粉、上海青放入做法3的材料中，继续煮3分钟加入盐调味即可。



狮城鱼头米粉



萝卜牛肉河粉汤

❖ 材 料

A
萝卜..... 小1条
洋葱..... 1/2颗
水..... 1500ml
鸡汤块..... 1/2块
干贝..... 小5颗

C
河粉条..... 适量
牛肉薄片..... 100克
高汤..... 400ml
水芹菜..... 适量

B
鲜美露..... 18ml
盐..... 适量

❖ 做 法

- 1 萝卜洗净去皮后，切成圆块状；洋葱洗净去除外皮后备用。
- 2 取汤锅，加入做法1的材料、水、鸡汤块和干贝，熬煮约30分钟后，再过滤出高汤。
- 3 从做法2中取出400ml的高汤，加入材料B搅拌均匀后备用。
- 4 河粉条放入滚水中煮熟后，捞起沥干水分盛入碗中，摆上牛肉薄片，再加入做法3的高汤，并放上水芹菜装饰即可。

TIPS：鲜美露可用美极酱油代替。

❖ 材 料

A
排骨..... 2公斤
水..... 4000ml

B
蒜头..... 3个
蘑菇(或冬菇)..... 1罐
油豆腐..... 10个

C
上海青..... 2棵
香菜..... 适量

❖ 调 味 料

上等酱油..... 1/2杯
盐..... 适量

❖ 香 料

党参..... 25克
杞子..... 10克
川芎..... 5克
黑枣..... 5粒
甘草..... 3克
陈皮..... 2片
桂皮..... 1片
(长约5cm)
八角..... 2粒
罗汉果..... 1/4粒
当归..... 1片
茴香..... 1/2小匙
花椒..... 1/2小匙
胡椒粒..... 1/2小匙
桂枝..... 1/2小匙
甘蔗..... 2枝
(长约10cm)

马来西亚肉骨茶



精华好汤

肉骨茶可分为两种，分别为新加坡或马来西亚式，一般较为熟知的为马来西亚式，两者除香料不一样之外，中药的浓厚度也是主要影响口味不一的地方。

❖ 做 法

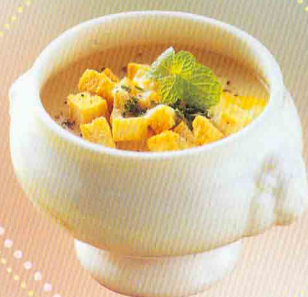
- 1 将香料中的胡椒粒拍碎，甘蔗拍扁，与其余香料一起做成香料包备用。
- 2 将排骨切成5cm长段，氽烫备用；蒜头拍扁，上海青氽烫备用。
- 3 将香料包、调味料与水放入锅内煮滚，加入排骨段、材料B，转小火熬煮约1小时至肉软。
- 4 食用时再放入上海青及香菜即可。





15 西式浓汤

款 尝到浓醇香



在西式的用餐中，“汤”都是在主菜之前享用的，也就是前汤的意思，这和中式一边吃饭一边喝汤的方式是不同的，也因此西式汤品一般是一人一份。想要在家里就可以和家人一起享用西式用餐的浪漫情境吗？这可一点不困难喔！掌握好以下15款的热门西式汤品，绝对会让大家对你刮目相看！



❖ 材 料

无盐奶油	1大匙
沙拉油	1大匙
洋葱丁	10克
面粉	2大匙
水	200ml
玉米酱	60克
火腿丁	10克
起酥片	1片
芝麻	少许
蛋黄	少许

❖ 调味料

盐	1/4小匙
糖	少许
黑胡椒	少许

精华好汤

炒面粉的时候，火千万不能开太大，否则很容易烧焦。

起酥皮的做法

❖ 材料

高筋面粉	100克	奶油	5克
低筋面粉	100克	盐	2克
全蛋	2个	水	100ml
糖	5克	油	100克

❖ 做法

- 1 将高筋面粉、低筋面粉过筛后，加入全蛋、糖、奶油、盐，和水一起拌匀成面团。
- 2 用保鲜膜将面团包好后，使其静置松弛30分钟。
- 3 用杆面棍将松弛好的面团杆平，并在上面放入油后，以3折3次的做法将面皮制作完成。
- 4 待面皮松弛20分钟后，再用杆面棍杆成长方形，用刀子切成10×10厘米的正方形片状即可。

酥皮浓汤



❖ 材 料

A	
奶油	30克
月桂叶	1片
洋葱丝	50克
牛绞肉	50克

B	
红萝卜丝	30克
蕃茄酱	1大匙
蕃茄碎	1大匙
低筋面粉	14克

C	
牛高汤	600ml
熟通心面	50克
巴西里碎	1/4茶匙

❖ 调味料

盐	少许
黑胡椒粉(粗)	少许
糖	少许

❖ 做 法

- 1 取一平锅用小火将奶油融化，放入月桂叶、洋葱丝、牛绞肉以小火炒约5分钟至香味溢出。
- 2 依序加入所有材料B拌炒约3分钟后，加入牛高汤，以小火拌煮至滚沸，加入调味料调味，再加入熟通心面，最后撒上巴西里碎即可。(巴西里，详见第45页TIPS)

拿波里浓汤



南瓜汤

❖ 材 料

栗子南瓜	1个
白酱	1杯
水	4杯

❖ 调味料

A	
盐	1小匙
糖	1/2小匙
B	
洋香菜末	1/2小匙
奶酪粉	1/2小匙

❖ 做 法

- 1 栗子南瓜去皮去籽洗净后切成滚刀块，放入深锅中加水淹过南瓜块煮滚后，转中火约煮20分钟至熟取出放入调理盆中，用叉子压成南瓜泥。
- 2 取另一锅倒入水煮滚后，放入调味料A与做法1的南瓜泥搅拌均匀，再加入白酱以中火煮滚至浓稠时即熄火，食用前撒上调料B即可。

TIPS：白酱，由面粉与牛奶煮出来的稠状物。

❖ 材 料

菠菜	50克
高汤	250ml
奶油	1/2大匙
洋葱末	1大匙
洋葱末	1大匙
面粉	1大匙
鲜奶油	50ml
虾仁	3尾
奶酪粉	少许

❖ 调味料

盐	1/4小匙
---	-------

❖ 做 法

- 1 菠菜加入高汤一起放入果汁机内打成菠菜汁后取出备用。
- 2 取一炒锅，在锅中以小火加热奶油后，放入洋葱末、洋葱末炒香后，再放入面粉继续炒香。
- 3 加入鲜奶油、菠菜汁、虾仁，以小火煮约5分钟呈浓稠状后加入盐调味，再倒入碗中，最后洒上奶酪粉即可。

精华好汤

如果希望汤的颜色要绿一点，那么只要取菠菜叶打成汁就可以达到了！

鲜虾菠菜浓汤



海鲜巧达浓汤



❖ 材 料

A	
奶油	30克
月桂叶	1片
蒜碎	30克
洋葱	50克
洋葱	1/2个
熏肉丝	30克
蒜碎	30克
红萝卜丝	30克
低筋面粉	14克
B	
鱼高汤	500ml
鲜奶	100ml
墨鱼	30克
虾仁	6只
蛤	3个
鲷鱼片	40克

❖ 调味料

盐	少许
糖	少许

❖ 做 法

- 1 洋葱切小丁、墨鱼切小段、洋葱切小丁备用。
- 2 取一平锅，用小火将奶油融化，放入月桂叶、蒜碎、洋葱丁、洋葱丁、熏肉丝、红萝卜丝、低筋面粉以小火炒约5分钟至香味溢出。
- 3 依序将鱼高汤、鲜奶、墨鱼、虾仁、蛤、鲷鱼放入做法2的锅中，以小火混匀煮开再继续煮约10分钟，最后以调味料调味即可。

芦笋浓汤



❖ 材 料

芦笋	20克
高汤	250ml
火腿	1片
奶油	1/2大匙
洋葱末	1大匙
面粉	1大匙
鲜奶油	50ml

❖ 调味料

盐	1/4小匙
---	-------

❖ 做 法

- 1 取10克的芦笋加入高汤一起放入果汁机内打成芦笋汁后取出备用；另外10克的芦笋切段备用；火腿切丝备用。
- 2 取一炒锅，在锅中以小火加热奶油后，放入洋葱末炒香后，再放入面粉继续炒香。
- 3 加入鲜奶油、芦笋汁、芦笋段、火腿丝，以小火煮约5分钟呈浓稠状后加入盐调味，即可起锅。



米兰蔬菜汤



❖ 材 料

A	
熏肉	20克
洋葱	10克
红萝卜	10克
西芹	10克
蕃茄	1/4颗
卷心菜	10克
马铃薯	20克

B	
沙拉油	1大匙
高汤	400ml
意大利面	10克
香菜	少许

❖ 调味料

盐	1/2小匙
黑胡椒粉	少许
蕃茄酱	2大匙

❖ 做 法

- 1 将材料A均切成小丁备用。
- 2 取一炒锅，在锅中加入沙拉油，以中火炒香所有做法1的材料约1分钟。
- 3 在做法2的材料中加入高汤及意大利面，以大火煮开后再转小火继续煮10分钟，起锅前加入所有的调味料。
- 4 盛装在碗中时，洒上香菜即可。

美式花菜浓汤



❖ 材 料

奶油	30克
月桂叶	1片
洋葱	50克
芹菜珠	2克
西兰花	2朵
鸡肉	50克
火腿	20克
低筋面粉	14克
鸡高汤	500ml
鲜奶	100ml
炸土司丁	10克

❖ 调味料

盐	少许
糖	少许

❖ 做 法

- 1 洋葱切丁、火腿切丁；鸡肉切小丁备用。
- 2 取一平锅，用小火将奶油融化，放入月桂叶、洋葱丁、鸡肉丁、低筋面粉以小火炒约5分钟至香味溢出。
- 3 依序将火腿丁、鸡高汤、鲜奶、芹菜珠加入做法1的锅中搅拌均匀，煮开后再加入西兰花，并以调味料调味，最后撒上炸土司丁即可。

❖ 材 料

熏肉	20克
洋葱	30克
法国面包	1片
奶油	1大匙
牛绞肉	30克
面粉	1大匙
高汤	400ml
奶酪丝	少许
香菜	少许

❖ 调味料

盐	1/4小匙
黑胡椒末	少许

❖ 做 法

- 1 熏肉切丁备用；洋葱切丝备用。
- 2 法国面包切丁后，放入180℃的烤箱中烤6分钟，呈酥脆状后取出备用。
- 3 取一炒锅，在锅中加入奶油以小火爆香熏肉、洋葱，再加入牛绞肉炒至变色后再加入面粉拌炒。
- 4 在做法3的材料中倒入高汤，以大火煮开后加入所有的调味料。
- 5 盛装倒入碗中时，再加入面包丁、奶酪丝、香菜即可。

法式洋葱汤



罗宋汤



❖ 材 料

牛肉	250克
蕃茄	1个
红萝卜	1/3条
洋葱	1/2个
蕃茄酱	2大匙
马铃薯	1/2个
牛高汤	1000ml

❖ 调味料

盐	少许
黑胡椒粉(粗)	少许
糖	少许

❖ 做 法

- 1 牛肉切块，汆烫后洗净备用。
- 2 蕃茄、红萝卜、马铃薯切小块；洋葱切小片备用。
- 3 取一深锅，放入做法1的牛肉块，加水至水量淹没牛肉即可，以中火煮开再续煮8分钟，即可捞起牛肉备用。
- 4 另取一锅，放入马铃薯、红萝卜、做法3的牛肉、牛高汤，以小火熬煮约1小时又25分钟至全部材料软透，最后加调味料调味即可。

牛肉蔬菜汤



❖ 材 料

马铃薯	1/2个
红萝卜	1/3条
卷心菜	60克
洋葱	50克
牛肉	400克
牛高汤	1000ml

❖ 调味料

盐	少许
黑胡椒粉(粗)	少许
糖	少许

❖ 做 法

- 1 马铃薯、红萝卜去皮切小块；卷心菜、洋葱切小块备用。
- 2 牛肉切块，汆烫去血水后洗净备用。
- 3 取一深锅，放入做法2的牛肉块，加水至水量淹没牛肉即可，以中火煮开再续煮6分钟，即可捞起牛肉备用。
- 4 取另一锅，放入马铃薯和红萝卜、做法3的牛肉、牛高汤，以小火煮约45分钟至全部材料软透，加入调味料调味即可。

❖ 材 料

奶油	30克
月桂叶	1片
洋葱丝	50克
鸡肉丁	60克
洋芋丁	50克
蕃茄酱	1大匙
蕃茄碎	1大匙
低筋面粉	14克
猪高汤	600ml
巴西里碎	1/4茶匙

❖ 调味料

盐	少许
黑胡椒粉(粗)	少许
糖	少许

❖ 做 法

- 1 取一平锅，用小火将奶油融化，放入月桂叶、洋葱、鸡肉丁、洋芋丁，以小火炒约5分钟至香味溢出。
- 2 依序将蕃茄酱、蕃茄碎、低筋面粉加入做法1的锅中炒约3分钟，再加入猪高汤以小火拌煮至滚沸后续煮约10分钟，再以调味料调味，最后撒上巴西里碎即可。

TIPS: 巴西里，又名荷兰芹、洋芫荽，西餐中多用来增加香气。

匈牙利浓汤





乡村浓汤

❖ 材 料

A	红萝卜丝	30克
奶油	30克	
月桂叶	1片	
洋葱丝	50克	
B	火腿丝	40克
卷心菜丝	50克	
洋葱片	40克	
	蕃茄酱	1大匙
	蕃茄碎	1大匙
	低筋面粉	14克
C	牛高汤	600ml

❖ 调味料

盐	少许	糖	少许
黑胡椒粉(粗)	少许		

❖ 做 法

- 1 取一平锅用小火将奶油融化，放入月桂叶、洋葱丝以小火炒约5分钟至香味溢出。
- 2 依序将所有材料B加入做法1的锅中炒约3分钟后，加入牛高汤，以小火拌匀煮开，再加入调味料调味即可。



蕃茄肉片汤

❖ 材 料

红蕃茄	1个
猪肉片	70克
豆腐	1盒
鱼高汤	500ml
蛋	1个
葱末	1/2大匙

❖ 调味料

酒	少许
白胡椒粉	少许
生粉	1/2大匙
盐	少许
糖	少许
香油	少许

❖ 做 法

- 1 蕃茄先用滚水烫熟，去皮切块备用；豆腐切块备用。
- 2 猪肉片用酒、白胡椒粉、生粉、盐腌约5分钟备用。
- 3 取一汤锅，将鱼高汤以中火加热煮开后，加入蕃茄及豆腐、肉片煮约5分钟，再加入打散的蛋汁，以盐、糖调味，最后撒入葱末、淋上香油即可。



波士顿浓汤

❖ 材 料

熟洋芋	1/2个	熟鸡肉丁	50克
水	100ml	芹菜珠	2克
奶油	30克	低筋面粉	14克
月桂叶	1片	蔬菜高汤	300ml
蒜碎	10克	鲜奶	100ml
洋葱丝	50克		

❖ 调味料

盐	少许	糖	少许
---------	----	---------	----

❖ 做 法

- 1 洋芋加水用果汁机打成汁备用。
- 2 取一平锅，用小火将奶油融化，放入月桂叶、蒜碎、洋葱、鸡肉丁、芹菜珠、低筋面粉，以小火炒约5分钟至香味溢出。
- 3 依序将蔬菜高汤、鲜奶、洋芋汁加入做法2的锅中，拌匀煮开后续煮5分钟，再以盐、糖调味即可。

图书在版编目(CIP)数据

100道超级好汤 / 李志鸿著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.5

(大厨家常菜系列)

ISBN 7-81036-842-7

I 1… II. 李… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第037849号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

100道超级好汤

作者: 李志鸿

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

封面设计: 王勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2005年5月第1版

印次: 2006年9月第4次印刷

印数: 31001~36000册

定价: 50.00元(全5册)

ISBN 7-81036-842-7/TS·96

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路

177号祥龙阁3004室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-22232999-6001

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-9056 3833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

